

良卷文化 编著

这是一本教你

煲制各种美味汤水的趣味书

# 靓汤靓生活

一碗靓汤温暖生活



幸福绘馆

良卷文化 编著

靓汤靓生活

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

### 图书在版编目（CIP）数据

靓汤靓生活 / 良卷文化编著. -- 北京 : 电子工业出版社, 2015.4  
(幸福绘馆)

ISBN 978-7-121-21723-4

I. ①靓… II. ①良… III. ①汤菜 - 菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 250597 号

责任编辑：于 兰

特约编辑：张燕杰

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：三河市皇庄路通装订厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：5.5 字数：211 千字

版 次：2015 年 4 月第 1 版

印 次：2015 年 4 月第 1 次印刷

定 价：35.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zllts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

# 目录

## 基础知识

---

锅具的选择	10
关于煲汤的常见问题	21
喝汤的注意事项	24



## 孩子成长汤

---

干贝香菇蹄筋汤	28
白果蟹肉羹	31
海鲜豌豆浓汤	34
杏仁花生牛奶汤	37
黑枣枸杞鱼汤	39
红豆麦片牛奶汤	42
清炖南瓜汤	45

## 佳人美容汤

---

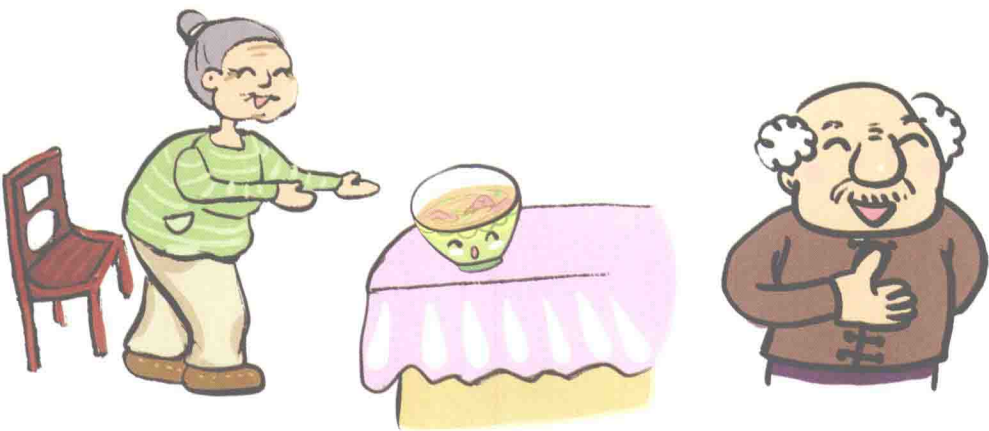
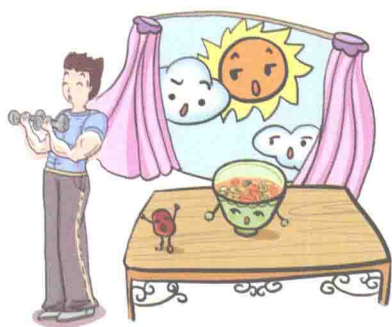
白菜奶汁汤	48
豆腐鱼头汤	51
木耳核桃豆腐汤	54
双冬鱼头汤	56
豌豆香菇杏仁汤	59
养颜莲藕汤	62
党参桂圆肉汤	65



番茄牛肉汤	68
羊肉黑豆汤	72
银耳木瓜鲫鱼汤	75
大枣花生兔肉汤	78
大豆猪蹄汤	80
山药胡萝卜鸡腿汤	84

## 男士健身汤

海参鸡肉汤	88
银耳木瓜瘦肉汤	91
薏仁南瓜浓汤	94
天麻猪脑汤	97
金针木耳牛肉汤	100

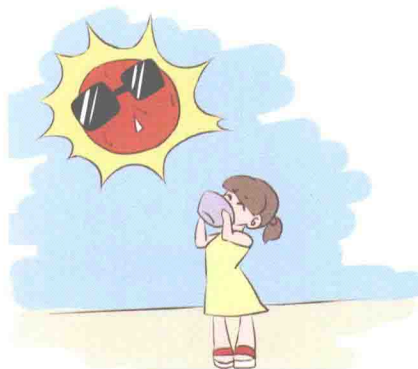


## 老人长寿汤

海带牛肉汤	104	山药排骨汤	120
老鸭猪肚汤	107	瘦肉鸡汤	123
白鸽益寿汤	111	胡萝卜牛骨汤	125
白果排骨汤	114	首乌天麻老鸭汤	129
莲子百合猪肉汤	117		

## 四季家常汤

- |      |           |     |
|------|-----------|-----|
| 春之润补 | · 鸡翅汤     | 133 |
| 春之润补 | · 萝卜猪肝瘦肉汤 | 136 |
| 春之润补 | · 山药豆腐汤   | 139 |
| 春之润补 | · 山药莲子银耳汤 | 141 |
| 夏之降暑 | · 冬瓜肉片汤   | 144 |
| 夏之降暑 | · 酸菜排骨汤   | 146 |
| 夏之降暑 | · 老黄瓜排骨汤  | 148 |
| 夏之降暑 | · 五花果杏仁汤  | 152 |
| 夏之降暑 | · 鸡蛋花苦瓜汤  | 154 |
| 夏之降暑 | · 冬瓜薏米猪肚汤 | 155 |



- |      |           |     |
|------|-----------|-----|
| 夏之降暑 | · 苦瓜黄豆田鸡汤 | 159 |
| 秋之防燥 | · 阿胶牛肉汤   | 162 |
| 秋之防燥 | · 首乌乌鸡汤   | 164 |
| 冬之御寒 | · 红枣生姜牛肉汤 | 166 |
| 冬之御寒 | · 萝卜羊肉汤   | 168 |
| 冬之御寒 | · 牛肉芹菜鸡蛋汤 | 170 |
| 冬之御寒 | · 陈皮老鸽汤   | 172 |
| 冬之御寒 | · 当归生姜羊肉汤 | 175 |



幸福绘馆

良卷文化  
编著

靛  
汤  
靛  
生  
活

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BIDING



未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

### 图书在版编目（CIP）数据

靓汤靓生活 / 良卷文化编著. — 北京：电子工业出版社，2015.4  
（幸福绘馆）

ISBN 978-7-121-21723-4

I. ①靓… II. ①良… III. ①汤菜 - 菜谱 IV. ①TS972.122  
中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第250597号

责任编辑：于 兰

特约编辑：张燕杰

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：三河市皇庄路通装订厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：5.5 字数：211千字

版 次：2015年4月第1版

印 次：2015年4月第1次印刷

定 价：35.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zllts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

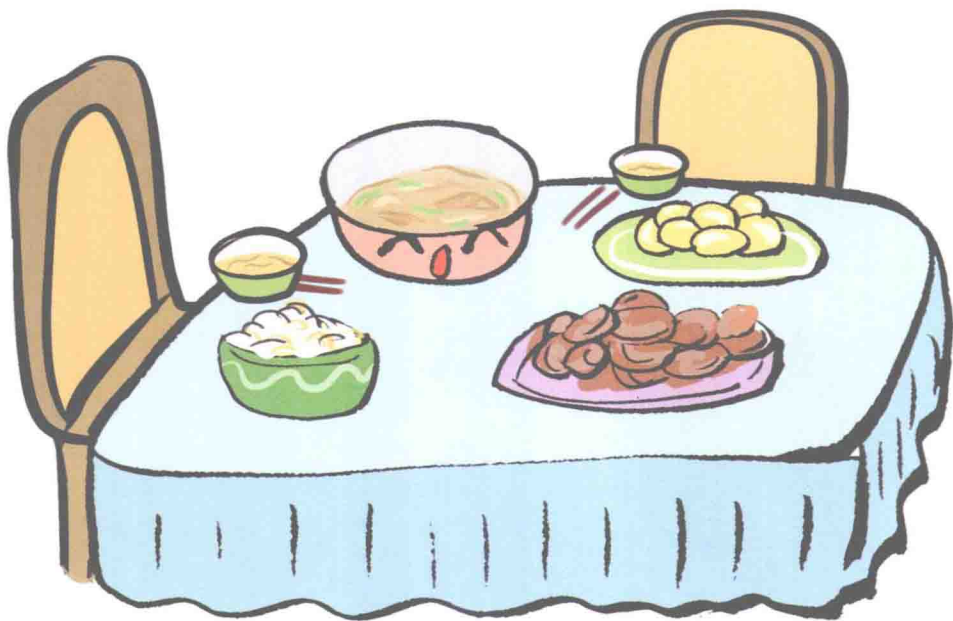
## 煲在汤里的幸福滋味

寒冷的冬夜，当你顶着严寒下班回到家中时，一声殷勤的问候或许并不足以让你卸下满身疲惫，但一碗鲜香十足、热气腾腾的汤却一定能够温暖你的肠胃，温暖你的心灵。为心爱的人煲一碗汤吧。浓缩在汤碗里的，一定是人生最幸福的滋味。

不过，如果你认为汤只能饱腹，那一定是还没有领悟幸福的真谛。小小一碗汤，拥有大魔力哦！

对于正在长身体的孩子，汤能给他补充营养，促进发育；

对于爱美的女性，汤能帮她补出水嫩肤质，靓丽容颜；





文字作者：王谦



绘画师：肖珍珠

对于努力赚钱养家的男性，汤能为他缓解疲劳，强身健体；

对于年迈的老人，汤能帮他改善身体状况，延年益寿。

不仅如此，在温暖的春天，在炎热的夏天，在干燥的秋天，在寒冷的冬天，在一年的365天中，一碗热汤总能给你带来幸福感。

《靓汤靓生活》是一本教你煲制各种美味汤的书籍。本书从汤的功效出发，针对各类人群，划分为“孩子成长汤”、“佳人美容汤”、“男士健身汤”、“老人长寿汤”、“四季家常汤”等章节，除了具体的汤类，还准备了关于煲汤的各种基础知识为你答疑解惑，让你轻松煲出美味可口的靓汤，煲出幸福的滋味。生活总在继续，在每一个平淡的日子里，为心爱的人煲一碗汤吧，让汤的芬芳时始终围绕在心间，孕育着幸福。

本书的文字作者是王谦、王锐、罗凯旋、蒋丽莎、张琛、李曦、张跃媛、杨旭春、罗燕、曹晓琴、梁颖、沙晓云。本书的绘画师是肖珍珠。本书的版式设计为范燕芝、杨雪。

# 目录

---

## 基础知识

---

锅具的选择	10
关于煲汤的常见问题	21
喝汤的注意事项	24



## 孩子成长汤

---

干贝香菇蹄筋汤	28
白果蟹肉羹	31
海鲜豌豆浓汤	34
杏仁花生牛奶汤	37
黑枣枸杞鱼汤	39
红豆麦片牛奶汤	42
清炖南瓜汤	45



## 佳人美容汤

---

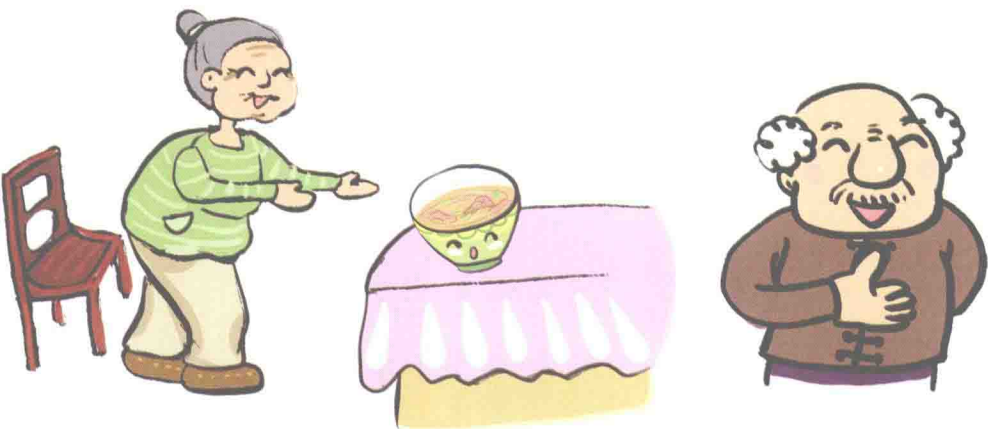
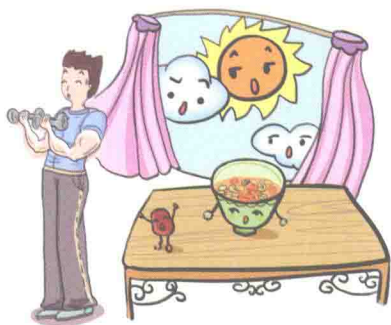
白菜奶汁汤	48
豆腐鱼头汤	51
木耳核桃豆腐汤	54
双冬鱼头汤	56
豌豆香菇杏仁汤	59
养颜莲藕汤	62
党参桂圆肉汤	65



番茄牛肉汤	68
羊肉黑豆汤	72
银耳木瓜鲈鱼汤	75
大枣花生兔肉汤	78
大豆猪蹄汤	80
山药胡萝卜鸡腿汤	84

## 男士健身汤

海参鸡肉汤	88
银耳木瓜瘦肉汤	91
薏仁南瓜浓汤	94
天麻猪脑汤	97
金针木耳牛肉汤	100

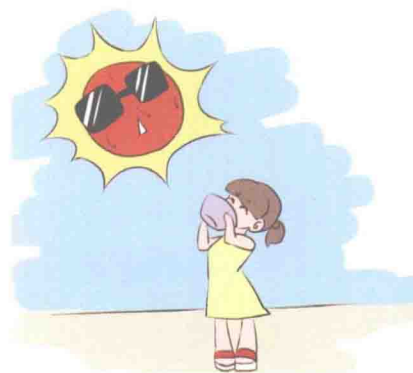


## 老人长寿汤

海带牛肉汤	104	山药排骨汤	120
老鸭猪肚汤	107	瘦肉鸡汤	123
白鸽益寿汤	111	胡萝卜牛骨汤	125
白果排骨汤	114	首乌天麻老鸭汤	129
莲子百合猪肉汤	117		

## 四季家常汤

- |      |           |     |
|------|-----------|-----|
| 春之润补 | · 鸡翅汤     | 133 |
| 春之润补 | · 萝卜猪肝瘦肉汤 | 136 |
| 春之润补 | · 山药豆腐汤   | 139 |
| 春之润补 | · 山药莲子银耳汤 | 141 |
| 夏之降暑 | · 冬瓜肉片汤   | 144 |
| 夏之降暑 | · 酸菜排骨汤   | 146 |
| 夏之降暑 | · 老黄瓜排骨汤  | 148 |
| 夏之降暑 | · 无花果杏仁汤  | 152 |
| 夏之降暑 | · 鸡蛋花苦瓜汤  | 154 |
| 夏之降暑 | · 冬瓜薏米猪肚汤 | 155 |

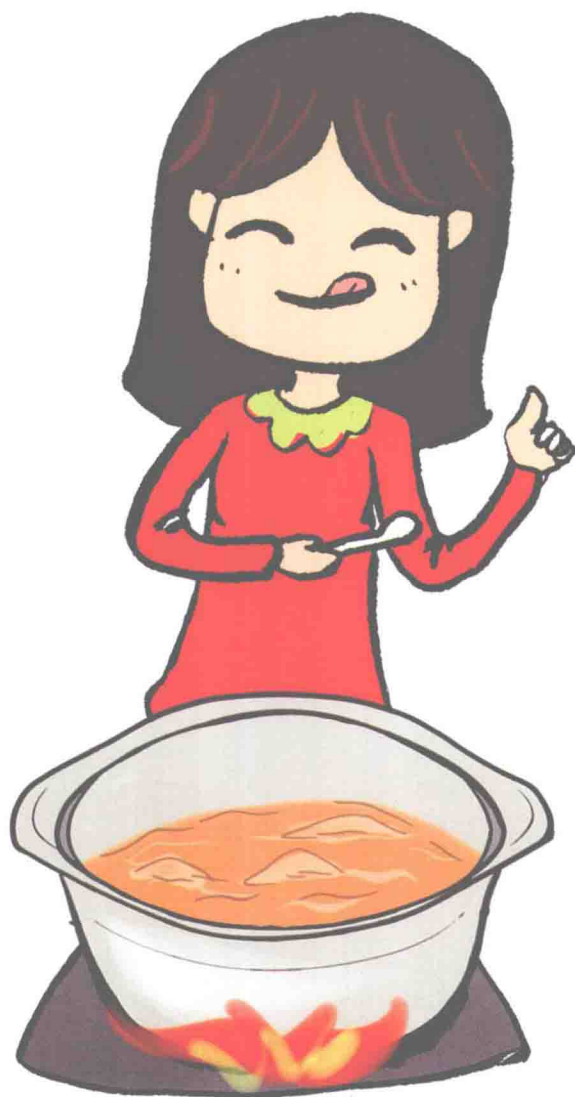


- |      |           |     |
|------|-----------|-----|
| 夏之降暑 | · 苦瓜黄豆田鸡汤 | 159 |
| 秋之防燥 | · 阿胶牛肉汤   | 162 |
| 秋之防燥 | · 首乌乌鸡汤   | 164 |
| 冬之御寒 | · 红枣生姜牛肉汤 | 166 |
| 冬之御寒 | · 萝卜羊肉汤   | 168 |
| 冬之御寒 | · 牛肉芹菜鸡蛋汤 | 170 |
| 冬之御寒 | · 陈皮老鸽汤   | 172 |
| 冬之御寒 | · 当归生姜羊肉汤 | 175 |



## 基础知识

---





## 锅具的选择

### 焖烧锅

#### 1> 特点：

① 焖烧锅分为外锅和内锅两部分，外锅主要起保温作用，内锅主要起加热食品的作用。



② 焖烧锅的锅盖光滑平整，与锅体上沿紧贴吻合，能减少热量散失，起到保温的作用。



③ 焖烧锅采用双层内锅底，经久耐用，不用担心磨损。

